



OPC
nara

Oral Health Promotion Club in Nara

特定非営利活動法人 オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良

〒631-0021 奈良県奈良市鶴舞東町2番10号 TEL.0742-45-4457

OPC 奈良だより

第10号

ご挨拶 代表 正田農夫



NPO法人オーラルプロモーションクラブ奈良（OPC奈良）の活動にご理解とご支援をありがとうございます。OPC奈良は今年で設立11年目に入ります。

私たちの目指すところは

- 1、歯科医療の届きにくい人に歯科保健と歯科医療を
～過疎地の高齢者と障害（児）者の歯科保健の充実を～
- 2、他職種連携で最後までお口から食べることへの支援

AIの技術が多方面にその効果を生み出しつつありますが、生活の現場での格差は依然置き去りにされたままで、不公平感が拡大していることは明白です。SDGsの目標のうち3.「すべての人に健康と福祉を」と謳われて久しいですが、特に歯科保健・医療の進展は遅々としています。

今、国は高齢者の健康維持政策の見直しについて、これまで縦割りになっていた高齢者保健事業と介護予防の事業の一体的な実施を令和6年度までに全ての市町村で展開することを目標にしています。その柱に「栄養・口腔・服薬」の指導を通して「フレイル予防」を大きく掲げています。すなわち高齢者が健康に生活して行くためにはフレイル予防＝口腔機能の維持がとりわけ大切であることを明言しているわけです。

口腔に対する関心の高まりを、直接在宅で支えている多くの職種の皆さんに啓発し理解していただき講演や実技実習を通して実践に繋げることが私たちの目ざすところです。

これまでに増して皆様との連携を図っていきたいと考えております

令和5年度 WEB講演会



令和6年3月24日より7日間YouTubeにて、摂食嚥下講演会が行われました。165回の視聴がありました。講師は奈良県言語聴覚士前会長の松下真一郎先生、演題は『「ことばかけ」のヒント～医療福祉関係の方々への提案～』です。これまでの講演とは少し切り口の違うテーマでとても興味深い内容となりました。

臨床や介護の現場で高齢者やご家族に対して何気なく使っている言葉は、間違いなく相手に伝わっているかどうかはわからないということを出発点としてお話が始まっていきました。例えば、象の親子の写真を見た自閉症スペクトラムの子供の視点が象ではなく横の木の茂みにあるという事例は驚かせられました。ひとは自由を侵害されるとその自由を回復させるように動機づけされていることから、相手の言葉を否定せず共感することが重要で、感情の安定を目指しそれから思考させるために疑問を投げかけるというステップが、安定したコミュニケーションを得る良い方法だそうです。また脳機能のお話で、自己決定はとても大切で、他人に決められると失敗したときに思考が止まり諦めてしまうが、自分で決めると、失敗しても諦めず思考に繋がるという実験はとも興味深く拝聴できました。

枝広あや子先生講演会

認知症の人の摂食嚥下障害と食支援



枝広あや子 先生

1978年生まれ
平成15年 北海道大学
歯学部卒
平成17年東京歯科大学
口腔科学講座入局
平成23年歯学博士学位
取得
平成24年東京歯科大学
口腔外科非常勤講師
平成27年東京都健康長
寿医療センター
研究所研究員
令和4年北海道大学
非常勤講師

令和5年11月12日に、奈良市のActy奈良に於きまして令和5年度OPC奈良学術講演会が開催されました。後のWEB視聴も加えますと100名越えの大盛況となりました。

講師は東京都健康長寿医療センター研究所 研究員の歯科医師枝広あや子先生、演題は「認知症の人の摂食嚥下障害と食支援」です。内容は以下の3点です。

- 1, 認知症の原因疾患の特徴
- 2, 認知機能障害の進行と経過に伴う身体機能低下および口腔機能低下、食事に関する困難のイメージ
- 3, 生活の継続性を支え、食を支える視点

認知症の機能低下は、初めに移動能力が落ちてきて、身づくろい、入浴、排泄、最後に食事がしにくくなり、食は認知症の方にとって最後の自立行動ということになります。できないことをさせるのではなく、できることを支援することが目的となります。

アルツハイマー型認知症の方の食べられない要因は、進行度により異なります。順に

- 1, うつなどの心理的要因
- 2, 併存疾患やその薬剤の影響
- 3, 認知機能低下による環境との関わりの障害 対処法として環境整備、関わり方の整備
- 4, 認知症進行による口や喉などの身体機能の障害 対処法として姿勢調整、食形態調整
- 5, 覚醒発動性の障害 となります。

環境整備を目的に食の進まない認知症の方の様子を見るのには正面からではなく後ろからそっと見るという方法が推奨されます。前からですと本人にわかり、気になったりしますし、できるだけ視点を同じくし、見えるものを観察することが環境要因を知るのに大切です。

それから、前に回り顔や手の動きを見て、さらに横に移動して手助けをするという順番がいいそうです。

高齢化社会が進み認知症の方も増えつつある現在、介護や医療の現場で対処しなければならないことが山積みの中、大変有意義な講演でした。

中和保健所在宅歯科研修会

中和保健所では在宅において高齢者を支援されているあらゆる職種を対象に、歯科診療に繋げる必要性を感じているが口口の症状への対応ができない、受診に繋がらないといった多くの訴えに応えるための研修会を開催されました。

講演で正田代表は

- ①まず実際に口の中を見る習慣をつける
- ②問題点を発見する目を養う
- ③歯科診療につなぐ必要性を理解できる

「歯と口の確認シート」を用いて各項目、症状についてエビデンスを持って解説しました。



ひまわりの家 研修・歯科健診始まる

令和5年5月22日と6月9日の2回、生活介護施設ひまわりの家（喜多学志施設長：磯城郡三宅町伴堂850あざさ苑）において正田農夫代表が施設職員に「おいしく食べるために」と題して歯科研修、講話を行いました。

1. 歯磨きがうまくできないと、どうなる？ ～むし歯と歯周病
2. 歯磨きの仕方 ～歯磨きの自立にむけた支援
3. 歯磨き以外のむし歯予防法は？ ～怖い 歯を溶かす飲み物
4. 唾液の働き

職員（支援員）の皆さんはこれまで自分以外の人の歯磨きの方法を研修する機会が無かったとのことで、歯ブラシを持てない方、全然磨けない方やうがいができない方の支援の方法など熱心に聞いておられました。

第1回歯科健診と指導

10月27日生活介護施設ひまわりの家で施設職員の皆様のご協力のもと、利用者（障害者）の歯科健診を行いました。

今回は初めてのことで準備の都合上6名の方に行いました。一人ひとりに支援員の方につってもらい、虫歯や歯石などを実際に見ていただき、また歯科衛生士からは歯ブラシの持ち方、歯と歯ぐきの境目に毛先を当てて強くなり過ぎないように圧のかけ方なども細かく説明しました。参加歯科医師は正田農夫、寶達照樹理事及び道下圭子歯科衛生士です。

第2回歯科健診と指導

10月に続き12月14日の第2回目の歯科検診を行いました。

参加歯科医師は三輪晃成先生（橿原市開業）、正田真先生、正田農夫代表、歯科衛生士花谷隆子理事。施設職員の方もいろいろ歯磨き手技について質問されておられました。治療が必要な方への歯科医院の紹介と受診を勧めました。初参加の三輪先生は小児歯科のご専門で非常に丁寧かつ優しいタッチで健診していただきました。歯科衛生士からも細かな歯磨き援助の仕方や食後のブクブクうがいの説明もあり、密度の濃い時間になったと思われます。

障害者生活支援「きららの木」

歯科検診

奈良市三碓町にある「きららの木」（江川美奈子理事長）に通所する障がい者とそのご家族に対して、「歯科検診と歯磨き指導、何でも相談」を2020年9月より行っております。本年は7月27日に実施。対象者は幼児3名小児5名でした。今回はどなたも比較のおとなしく健診できましたので、ゆっくりとご家庭でのケアのやり方や生活上の相談、アドバイスの時間が取れました。新型コロナウイルスは第5類となりましたが、障がい児の歯科受診についてはまだまだ慎重に考えられておられ受診を控えられていることもわかりました。少しでも不安の解消と受診できる歯科診療所の紹介を進めたいと考えています。参加歯科医師は正田農夫、田中和宏、寶達照樹の3名でした。

全体研修会で講演

2024年1月16日、奈良市三碓町の「きららの木」で勤務されている支援員の皆さんが定期的に行っている全体研修会において正田代表が講演しました。テーマは『お口から食べる喜びをみんなで支える』と題して、OPC奈良が目指している方向性、口腔ケアの効果から障害のある方の歯磨き指導のポイントなど、約70人のみなさんが熱心に受講されました。講演後に頂いた感想文の中に、きららの木が福祉避難所に指定されており、被災時の口腔ケアの意義に高い関心を持たれていることがわかりました。



野迫川村での活動

むし歯予防教室

令和5年6月22日 野迫川村山村振興センターにおいて、歯科と栄養のコラボでむし歯予防教室が開催されました。歯科医師の講話、管理栄養士のおやつづくりの意義、歯科衛生士からは親子での歯磨き実習を行いました。朝食の大切さと、生活のリズムを整えるためには食生活のリズムが成長期の子供たちにとってとても重要であることについて解説しました。



介護予防「すこやか教室」

令和5年11月6日山村振興センター、11月13日公民館、11月20日ホテルのせ川の3ヶ所において開催されました。保健師の呼びかけ、職員らの送迎により広い村から多くの高齢者が参加されました。ここでもやはり管理栄養士と歯科衛生士のコラボで行なっています。

今年はフレイル予防という概念を理解していただくことをテーマにそれぞれ工夫しました。歯科の講和は「介護なしで元気に過ごすために～よく噛めるお口を守ろう～」と題して、寝たきりの要介護状態になる前の段階であるフレイルに陥らないためにはオーラルフレイルを予防するお口の健康の維持がカギであり、そのためのいろいろなトレーニングについて解説し、実際に練習をしていただきました。



野迫川村診療所の担当歯科医交代



正田農夫先生（前） 寶達照樹先生（現）

令和6年4月より治療にあたる歯科医師が、当NPO法人OPC奈良の正田代表から寶達理事に交代しました。平成23年9月の紀伊半島大水害の避難所訪問を契機に、永年無歯科医村であった野迫川村の歯科保健活動と毎週木曜日の歯科無料相談に始まり、2016年4月には待望の歯科診療所が開設されほぼ毎週高齢者の治療に当たってきました。これからは寶達医師が歯科衛生士である奥様と片道2時間かけての通勤になります。